9.015 Kuracie prsia na jablkách
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,00	0,85	1,20	1,02
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70
maslo	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,35	0,35
cesnak	0,06	0,05	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
horčica	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
jablká	2,50	1,60	3,00	1,95	3,00	1,95	4,00	2,60
chren sterilizovaný	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	76		92		108		129	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	40		50		60		75	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja. Pekáč vymastíme, pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, opečené kuracie prsia, ktoré potrieme zmesou masla, horčice, očisteného, prelisovaného cesnaku, soli, chrenu a mletej červenej papriky. Dáme piecť. Pred dopečením kuracie prsia obložíme kolieskami očistených jabĺk a pečieme 20 minút.
Príloha: zemiaky rôzne upravené.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	559	134	16,76	5,3	1,8	4,1	0,9	19,2	2,0	0,012	0,1	0,1	2,4	5,2
B	673	162	19,58	6,4	2,5	5,5	1,1	23,4	2,4	0,013	0,1	0,1	2,9	6,1
C	831	199	22,41	9,0	3,7	6,2	1,3	28,3	2,8	0,016	0,1	0,1	3,0	6,9

D	976	234	25,28	11,0	4,3	7,5	1,5	33,4	3,1	0,022	0,1	0,1	3,8	7,8